ПРАЛЕТАРЫІ ЎСІХ КРАІН, ЯДНАЙЦЕСЯ!

БЕЛАРУСКІ УНІВЕРСІТЭТ

ОРГАН ПАРТКОМА, РЭКТАРАТА, КАМСАМОЛЬСКАГА І ПРАФСАЮЗНЫХ КАМІТЭТАЎ БЕЛАРУСКАГА ОРДЭНА ПРАЦОЎНАГА ЧЫРВОНАГА СЦЯГА ДЗЯРЖАЎНАГА УНІВЕРСІТЭТА ІМЯ У. І. ЛЕНІНА

ГАЗЕТА ЎЗНАГАРОДЖАНА ГАНАРОВАЙ ГРАМАТАЙ ВЯРХОЎНАГА САВЕТА БССР

1985
30
МАЯ
ЧАЦВЕР
№ 20 (1470)

ВЫДАЕЦЦА З 1922 ГОДА

ХХVII З'ЕЗДУ КПСС — ДАСТОЙНУЮ СУСТРЭЧУ!

НАПЯРЭДАДНІ СЕСІІ

КАБ ВЕДЫ БЫЛІ ЯКАСНЫМІ

ВА УНІВЕРСІТЭЦЕ пачалася сесія. Пара неспакойная, хвалюючая. Але не толькі ад студэнтаў яна патрабуе шмат сіл, энергіі, напружання. Шмат клопатаў маюць зараз і выкладчыкі. У гэтым нас пераконваюць адказы на пытанні нашага карэспандэнта намеснікаў дэканаў па вучэбнай рабоце.

Іван Пятровіч ГАЛАЙ, намеснік дэкана геаграфічнага факультэта:

— Яшчэ задоўга да пачатку сесіі на факультэце быў складзены графік здачы залікаў і экзаменаў. Усё было ўзгоднена з выкладчыкамі, з графікам пазнаёміліся студэнты. У камсамольскіх групах прайшлі сходы, на якіх галоўным было пытанне аб паспяховай здачы сесіі. З такім жа парадкам дня адбылося пасяджэнне дэканата.

У час сесіі для студэнтаў будуць адкрыты дзверы вучэбных кабінетаў, дзе сабрана спецыяльная літаратура. Яны змогуць займацца ў факультэцкай чытальнай зале.

Якімі будуць вынікі сесіі? Вядома, у экзаменацыйных ведамасцях паявіцца шмат добрых і выдатных адзнак. Але на факультэце сёння пытанне ставіцца не толькі аб іх колькасці, але і аб якасці ведаў. Для гэтага на занятках выкарыстоўваюцца тэхнічныя сродкі навучання. Вялікае значэнне надаецца дысцыпліне студэнтаў і выкладчыкаў.

Тамара Пятроўна КАРАТАЕВА, намеснік дэкана хімічнага факультэта:

— На нядаўнім пасяджэнні савета факультэта пытанні вучобы разглядаліся дэталёва. Перад гэтым ва ўсіх групах адбыліся камсамольскія сходы на такую ж тэму. У мінулым семестры на факультэце было трыццаць студэнтаў, якія мелі запазычанасці. Лічба даволі значная. Хвалявала яна дэканат, не засталася без увагі і ў камітэце камсамола. Амаль кожны, хто меў запазычанасці, быў выкліканы на пасяджэнне вучэбна-выхаваўчай камісіі камітэта камсамола. Галоўнае было тут, вядома, не пакараць, а разабрацца, дапамагчы. Так, за менш падрыхтаванымі студэнтамі былі замацаваны выдатнікі, арганізаваны бягучыя кансультацыі, дадатковыя заняткі.

У мінулым годзе метадычнай камісіяй факультэта была праведзена анкета «Затраты часу на самастойную працу і сярэднія адзнакі студэнтаў». Паміж імі добра відаць залежнасць: чым больш студэнт працуе самастойна, тым лепшыя ў яго веды. Вынікі даследаванняў ведалі і выкладчыкі, і студэнты. Для паляпшэння работы ў раскладзе вучэбных заняткаў асобна адзначаны час, адведзены на самастойную падрыхтоўку.

Якасць ведаў — галоўнае пытанне на факультэце. Сёння нас занепакойваюць не толькі нездавальняючыя адзнакі, але і здавальняючыя.

Якой мы бачым гэтую сесію? Зразумела, самай лепшай. Мы хочам, каб кожны студэнт быў у адказе за свае веды, каб больш патрабавальна ставіліся ў групах да кожнага камсамольца.

Яўген Аляксеевіч УШАКОЎ, намеснік дэкана фізічнага факультэта:

— Усю ўвагу дэканат сканцэнтраваў на барацьбе за ўмацаванне дысцыпліны. Сумесна з вучэбна-выхаваўчай камісіяй камітэта камсамола праводзілася работа са старастамі, правяралася наведванне студэнтамі лекцый, куратарскіх гадзін. Добрая арганізаванасць у час семестра павінна стаць асновай для паспяховай здачы залікаў і экзаменаў. Складзены графік кантролю сесіі — наведванне экзаменаў дэканам, намеснікамі дэканаў, членамі партбюро.

У інтэрнаце кожны год імкнёмся засяляць студэнтаў так, каб аднакурснікі жылі на адным паверсе. Гэта значна аблягчае ім падрыхтоўку да экзаменаў. Кожны паверх курыруе пэўная кафедра. У чытальным пакоі ў любы час можна правесці кансультацыі.

Спадзяёмся, што сесія будзе здадзена добра.

Запісала
А. МАТУСЕВІЧ,
наш кар.

ФАКУЛЬТЭТ ПАВЫШЭННЯ КВАЛІФІКАЦЫІ

ЧАРГОВЫ ВЫПУСК

У самай вялікай аўдыторыі факультэта павышэння кваліфікацыі выкладчыкаў сярэдніх спецыяльных навучальных устаноў пры БДУ імя У. І. Леніна вольных месц не было. На ўрачыстасць, прысвечаную чарговаму выпуску, сабраліся слухачы, выкладчыкі, работнікі дэканата.

На чатыры месяцы выкладчыкі сярэдніх спецыяльных навучальных устаноў самі селі за студэнцкія парты. Слухалі лекцыі, канспектавалі, выступалі з рэфератамі на розныя тэмы. І вось — выпуск. Урачыстасць адкрывае дэкан ФПК Мікалай Мінавіч Дрозд. Ен павіншаваў прысутных з заканчэннем курса вучобы і пажадаў далейшага плёну на ніве падрыхтоўкі спецыялістаў.

Са словам у адказ выступілі слухачы ФПК. Нямала ўдзячных слоў прагучала ў адрас А. І. Зелянкова, Ю. С. Шынкара, А. У. Баркова і іншых выкладчыкаў.

— Вучоба на ФПК расшырыла дыяпазон нашых ведаў,— гаворыць выкладчыца Полацкага медыцынскага вучылішча Т. А. Бенершч.— А абмен думкамі і вопытам з калегамі таксама садзейнічае павышэнню прафесійнага майстэрства.

Чым жа адметны сёлетні выпуск? Вось што адказаў на гэта пытанне М. М. Дрозд:

— Па-першае, як ніколі раней, на курсы былі накіраваны маладыя выкладчыкі, многія ўпершыню. Па-другое, павялічыўся аб'ём праграмы, узраслі патрабаванні.

Пасведчанні аб заканчэнні факультэта павышэння кваліфікацыі ўручыў выпускнікам прарэктар па вячэрняму і завочнаму навучанню Л. М. Давыдзенка.

НА ЗДЫМКУ: у час урачыстасці (выступае дэкан ФПК М. М. Дрозд); уручэнне пасведчанняў.

Фота В. МЫШАНЦА.

НА ЧАРГОВЫМ ПАСЯДЖЭННІ

бюро парткома заслухана справаздача аб рабоце дэкана фізічнага факультэта камуніста Э. М. Шпілеўскага. Абмеркавана таксама дзейнасць універсітэцкага таварыства аховы прыроды.

Разгледжаны арганізацыйныя пытанні.

З. МІХНЕВІЧ.

АНАЛІЗ СТРУКТУРЫ

і прычын адсеву студэнтаў універсітэта быў зроблены на чарговым пасяджэнні савета БДУ імя У. І. Леніна. З дакладам выступіў прарэктар па вучэбнай рабоце прафесар Я. П. Пятраеў.

І. УЛАДЗІМІРАЎ.

У ГОНАР СВЯТА БАЛГАРСКАГА НАРОДА

— Дня славянскай пісьменнасці, балгарскай асветы і культуры — аддзяленне Таварыства савецка-балгарскай дружбы БДУ імя У. І. Леніна правяло вечар, на якім з успамінамі «Мае сустрэчы з Балгарыяй» выступіў першы сакратар праўлення Саюза пісьменнікаў БССР, прафесар Н. С. Гілевіч. На ім прысутнічалі балгарскія выкладчыкі, аспіранты, а таксама студэнты НРБ, якія вучацца ў ВНУ горада Мінска.

Н. С. Гілевіч расказаў таксама аб сяброўскіх сувязях з балгарскімі паэтамі, аб рэвалюцыйных традыцыях у паэзіі гэтай братняй краіны.

У сваім выступленні навуковы супрацоўнік Дома сатыры і гумару ў Габраве, стажор БДУ імя У. І. Леніна В. Георгіева адзначыла вялікі ўклад беларускіх пісьменнікаў у развіццё і ўмацаванне савецка-балгарскіх літаратурных сувязей.

Удзельнікі вечара пазнаёміліся з выстаўкамі «Творчасць Н. Гілевіча» і «Балгарская кніга ў Беларусі», якія арганізаваны супрацоўнікамі аддзела масавай работы бібліятэкі.

З. АЛЯКСАНДРАВА.

КУБАК БССР

па баскетболу сярод жаночых каманд закончыўся перамогай каманды «Буравеснік», за якую выступалі баскетбалісткі нашага універсітэта. Каманда таксама выйшла ў фінал першынства рэспублікі, дзе сустрэнецца з маладзёжным саставам «Гарызонта».

В. ШХІНЬЯН,
грэнер каманды.

ІНТЭРВ'Ю Ў НУМАР

НЕЗАБЫЎНЫЯ ГАДЫ

Сёння наша размова з ветэранам Вялікай Айчыннай вайны, аўтарам шматлікіх навуковых прац, прысвечаных гісторыі дзяржавы і права БССР, доктарам юрыдычных навук, прафесарам Іосіфам Аляксандравічам ЮХО.

— Іосіф Аляксандравіч, раскажыце, калі ласка, аб сваім пакаленні.

— Наша пакаленне — гэта пакаленне 30-х гадоў. Мы вынеслі шмат цяжкасцей на сваіх плячах. Самыя цудоўныя гады — гады юнацтва — азмрочыла вайна. І ўсё ж мы выстаялі, выжылі і перамаглі. А сваё першае баявое хрышчэнне я атрымаў пад Масквой.

— Што было самым цяжкім на вайне?

— Адразу складана адказаць на гэта пытанне. Усё было цяжкім: і страшэнная спякота летам 1942 года, і «лятаючая смерць» (нямецкія самалёты), і вясенняе разводдзе ў сорак трэцім, калі мы ішлі з баямі ад Сталінграда да Данца. Асабліва цяжка пераносілі вечнае недасыпанне.

— Іосіф Аляксандравіч, што, на Ваш погляд, абазначае выраз «сапраўдны студэнт»?

— Перш за ўсё сапраўдны студэнт павінен быць сапраўдным чалавекам. Кожны павінен цярпліва адносіцца да таго, хто звярнуўся за дапамогай. Асабліва студэнтам, будучым юрыстам, лёгка ўявіць сябе «вялікай асобай». А без такіх якасцей, як дабрата, цярпенне, справядлівасць, уменне трымаць сябе ў руках у любой сітуацыі, будзе вельмі цяжка працаваць, цяжка зразумець таго, хто аднойчы пайшоў па няправільнаму шляху.

— На нашым факультэце даволі востра стаіць пытанне абавязковага наведвання лекцый. Што Вы думаеце наконт гэтага?

— Я лічу, што студэнт павінен абавязкова наведваць лекцыі. І вось чаму. Пропускі заняткаў выпрацоўваюць у студэнтаў ляноту, вучыцца яны пачынаюць несістэматычна. Лекцыі ж іх дысцыплінуюць. Гэта па-першае. Па-другое, адбор матэрыялу, канспектаванне яго сваімі словамі прымушае думаць, правільна адбіраць матэрыял.

— Усе ведаюць аб Вашым захапленні Л. М. Талстым.

— Яшчэ ў школе я захапляўся творамі Л. М. Талстога. Але тады чытаў у асноўным творы, якія вывучалі па праграме. Потым пачаў чытаць яго больш і больш. Мяне здзіўляла глыбіня яго думкі.

— Вашы адносіны да спорту?

— Я пакінуў займацца спортам зусім нядаўна. Раней захапляўся многімі відамі. Прымаў удзел у спаборніцтвах па плаванню, канькабежнаму спорту, веласпорту, займаўся валейболам, лёгкай атлетыкай.

Інтэрв'ю правялі
М. ЧУДАКОЎ,
Л. САХАНЧУК.

КАМСАМОЛЬСКАЕ ЖЫЦЦЁ

З ВЫСОКАЙ ПАТРАБАВАЛЬНАСЦЮ

Задачы камуністычнага выхавання студэнцкай моладзі на сучасным этапе патрабуюць ад кожнай камсамольскай арганізацыі актыўнага далучэння ўсіх студэнтаў да камсамольскай дзейнасці, дасягнення якасна новага ўзроўню гэтай работы.

На жаль, далёка не ва ўсіх камсамольскіх арганізацыях універсітэта гэтыя патрабаванні выконваюцца. Унутрысаюзная работа, выкананне калектыўных даручэнняў і сацыялістычных абавязацельстваў, арганізацыя сацспаборніцтва — гэтым і іншым пытанням недастаткова ўвагі ўдзяляецца камсамольскімі бюро акадэмічных груп, патокаў, курсаў, камітэтамі камсамола факультэтаў.

У выніку аналізу работы камсамольскіх арганізацый 2-й групы III курса (камсорг Алег Дышлевіч) і 1-й групы IV курса (камсорг Ала Багданава) філалагічнага факультэта адзначаны сур'ёзныя недахопы ў рабоце па ўказаных напрамках.

У 2-й групе III курса камсамольскае бюро фактычна перастала працаваць як калектыўны орган. На яго пасяджэннях не разглядаюцца пытанні падрыхтоўкі да сходаў, не заслухоўваюцца камсамольцы аб выкананні даручэнняў. На працягу ўжо трох гадоў камсамольскае бюро збіраецца значна радзей, чым патрабуе Статут.

У групе на нізкім узроўні праходзяць камсамольскія сходы. На іх рэдка можна пачуць жывую, зацікаўленую размову камсамольцаў аб задачах, якія стаяць перад арганізацыяй. А апошні сход, на якім разглядаліся пытанні ўдзелу камсамольцаў у студэнцкай навуковай канферэнцыі, наогул праводзіўся па ініцыятыве куратара і ператварыўся ў своеасаблівую куратарскую гадзіну. Аднак камсорг не паленаваўся скласці пратакол гэтага «сходу», які заняў пяць радкоў неразборлівага почырку і нават не ўтрымлівае намёку на пастанову. Сам жа камсорг выказаў думку, што камсамольскія сходы і пасяджэнні патрэбна праводзіць радзей — камсамольцам яго групы няма пра што на іх гаварыць.

Крайне нездавальняючы стан аргработы ў 2-й групе III курса перш за ўсё абумоўлены пасіўнасцю камсорга А. Дышлевіча. На жаль, камітэт камсамола філфака не здолеў аказаць дапамогі групе. Нізкай застаецца эфектыўнасць праводзімай на факультэце вучобы актыву. Складваецца ўражанне, што ў арганізацыйнага сектара камітэта камсамола няма прадуманай сістэмы работы з камсоргамі груп. Узяць простае пытанне: нягледзячы на адносную аддаленасць філфака, у дзённіках камсоргаў можна часта сустрэць заўвагі, зробленыя ў ходзе праверак намеснікам сакратара камітэта камсамола універсітэта А. Гутаўцом. Але марная трата часу шукаць там адзнакі сакратара камітэта камсамола філфака або яе намеснікаў. У некаторыя дзённікі камсоргаў яны не заглядвалі з 1983 года.

Усе адзначаныя недахопы вядуць да зніжэння актыўнасці камсамольцаў у камсамольскай рабоце. Пацвярджэнне гэтаму — даручэнне, дадзенае студэнту 1-й групы IV курса, які лічыцца памочнікам намесніка сакратара па вучэбнай і навуковай рабоце. Даручэнне запісана і ў дзённіку камсорга, але сама камсорг не ведала аб існаванні гэтага даручэння. Зааранізаванасць, імкненне любымі сродкамі дабіцца стопрацэнтнага ахопу камсамольцаў пастаяннымі даручэннямі толькі шкодзяць справе. Дрэнна адбіваецца на рабоце адсутнасць у камітэце камсамола філалагічнага факультэта прадуманай сістэмы калектыўных даручэнняў камсамольскім арганізацыям груп, поўная адсутнасць кантролю за выкананнем калектыўных сацыялістычных абавязацельстваў.

На чарговым пасяджэнні бюро камітэта камсамола універсітэта дало прынцыповую ацэнку гэтым недахопам. Камсоргу А. Дышлевічу аб'яўлена строгая вымова з занясеннем ва ўчотную картку. Камсоргу А. Багданавай аб'яўлена строгая вымова. Вынесены адпаведныя спагнанні кіраўнікам камітэта камсамола факультэта. Строгая вымова аб'яўлена сакратару камітэта камсамола І. Крэтовіч, вымова з занясеннем ва ўчотную картку — намесніку сакратара С. Міхно. У прынятай пастанове рэкамендавана камсамольскім арганізацыям груп рэгулярна разглядаць на камсамольскіх сходах пытанне аб удзеле камсамольцаў у выкананні калектыўных сацабавязацельстваў, штогод заслухоўваць справаздачы камсамольцаў аб выкананні комплексных планаў і калектыўных даручэнняў на пасяджэннях бюро груп.

Ю. ВАРАТНІЦКІ,
член камітэта
камсамола універсітэта.

ФОТАРЭПАРТАЖ

У ЦІШЫНІ ЧЫТАЛЬНАЙ ЗАЛЫ...

Вясна адчуваецца нават тут, у чытальнай зале, куды час ад часу залятае гарэза-ветрык праз адчыненае акно і напаўняе памяшканне непаўторным водарам квітнеючага бэзу.

Вясна... Для студэнтаў гэта не проста пара года. Самая жаданая і шчаслівая. Яшчэ — пачатак сесіі. Калі замест таго, каб пайсці ў парк ці паехаць адпачываць на возера, прыходзіцца штораніцы спяшацца ў бібліятэку. Каб напярэдадні залікаў і экзаменаў аднавіць

у памяці, сістэматызаваць матэрыял, які вывучалі ў час семестра.

Гэта вельмі важна. Так лічыць і студэнт III курса хімічнага факультэта Ву Дзінь Хоанг. Ў час папярэдніх сесій ён паспяхова здаваў усе прадметы. І гэтаму ў немалой ступені садзейнічала самастойная праца. А работнікі чытальнай залы заўсёды дапамогуць падабраць патрэбную літаратуру.

А вось сяброўкі — студэнткі

мехмата — Іна Шарамет і Святлана Богава не дужа засмучаюцца, калі на дзвюх толькі адна кніжка. Было б жаданне, а чытаць можна і разам. Дзяўчаты так засяродзіліся, што нават не пачулі, як шчоўкнуў затвор фотаапарата.

Алена Апанасік, студэнтка III курса мехмата, захоплена перагортвала старонкі. Так і захацелася падысці, паглядзець, што яна чытае. Зазірнуў у кнігу і расчараваўся — адны формулы.

Для Алены ж гэта чароўны і захапляючы свет, які з цягам часу ўсё больш і больш адкрывае свае таямніцы.

Хутка знайсці патрэбную кнігу ў багатых фондах бібліятэкі не так ужо і проста. Асабліва калі няма пэўнага вопыту. Перабярэш, перагартаеш гару літаратуры, пакуль адшукаеш патрэбнае. Як першакурснік журфака Аляксандр Шашкоў. Затое калі студэнтка мехмата Жанна Дуцэвіч разгарнула падручнік, які шукала,— не здолела адарвацца. Так і чытала стоячы.

Але ж лепшае выйсце — звярнуцца да работнікаў бібліятэкі. Напрыклад, да Жанны Шарко, што працуе на абанементе вучэбнай літаратуры.

Тэкст і фота
В. МЫШАНЦА.

НЕКАЛЬКІ «ПЛЮСОЎ» НА КАРЫСЦЬ...

ТАК АТРЫМАЛАСЯ, што першым на пытанне, вынесенае ў загаловак, даў станоўчы адказ... філосаф. І вось чаму. У апошнія часы на судовых пасяджэннях па скасаванню шлюбу даводзіцца чуць у якасці тлумачэння прычын разводу: «Не сышліся характарамі». З пункту гледжання выкладчыцы філасофіі БДУ імя У. І. Леніна Г. І. Часнаковай бліжэй да ісціны сцвярджэнне: «Не сышліся поглядамі на жыццё». Прынамсі, такая адна з галоўных прычын, па якой распадаюцца маладыя сем'і. Здараецца гэта, калі ў мужа і жонкі розныя крытэрыі ў ацэнцы жыцця, розныя жыццёвыя ідэалы. Найбольшая ўзаемаадпаведнасць тут назіраецца ў студэнтаў. Еднасць інтарэсаў, інтэлектуальнага і культурнага ўзроўняў дазваляе стварыць моцныя і здаровыя сем'і.

Нават статыстыка сведчыць, што само студэнцкае жыццё спрыяе заключэнню шлюбаў. Так, са 100 апытаных пар 20 пазнаёміліся ў месцах адпачынку, 11 — у час вучобы, 9 — на дыскатэках, 5 — у інтэрнатах. Астатнія ў будатрадах і ў час заняткаў спортам. І толькі 16 пар — на працы.

Раннія шлюбы апраўдваюць і медыкі, сцвярджаючы, што самы спрыяльны перыяд нарадзіць жанчыне першае дзіця — 20 — 22 гады. Прыкладна 3 — 4 курс ВНУ.

Заўважана таксама: маладыя спецыялісты з ліку сямейных студэнтаў больш адказна ставяцца да справы, больш арганізаваныя і толькі за рэдкім выключэннем не даязджаюць да месцаў размеркавання.

Можна было б працягваць ставіць «плюсікі». Але, думаецца, і тых, што ўжо маюцца, дастаткова, каб зразумець, што студэнцкая сям'я — гэта добра.

З ПРАБЛЕМАМІ САМ-НАСАМ

ПАЖАНІЛІСЯ студэнты... У лепшым выпадку гэтая незвычайная для «віноўнікаў» урачыстасці падзея заўважна толькі ў групе: з кветкамі павіншавалі маладых, ці сабраліся ўвечары ў інтэрнацкім пакоі, дзе жыве адна з «палавін». Што ж датычыцца дэканата, іншых адміністрацыйных і грамадскіх арганізацый, там факт, як кажуць, прынялі да ведама. Не болей. А таму маладажонам прыходзіцца жыць, як і жылі. Ён на пятым паверсе ў сваім пакоі, яна — на дзевятым, у сваім. Парадаксальна? На жаль. Гэта можна зразумець, калі гаворка ідзе аб выпускніках. Але часцей за ўсё ў такім жа становішчы аказваюцца і студэнты другіх-трэціх курсаў.

Такім чынам, праблема з жыллём — нумар адзін. Разлічваць на асобны пакой не даводзіцца. Напрыклад, у БДУ імя У. І. Леніна 17 працэнтаў студэнцкіх сем'яў жывуць у інтэрнатах. І толькі кожная дзесятая пара можа пахваліцца, што мае ўласны куток у гэтым «другім доме». Астатнія — у розных пакоях, а некаторыя нават у інтэрнатах, падчас далёка не суседніх...

Дададзім, што прыведзеныя лічбы ніколькі не вышэй у большасці ВНУ рэспублікі.

Некалі папулярная формула, якая адзін час нават вандравала па старонках маладзёжных выданняў у якасці рубрыкі «Ты + я = студэнцкая сям'я», ужо ўстарэла. Таму што эпітэт у гэтым словазлучэнні нічым выключным не адрозніваецца студэнцкую сям'ю ад усіх іншых. А сям'я без дзяцей — яшчэ не сапраўдная сям'я. І ў студэнтаў-бацькоў паяўляецца малое. А разам з ім заяўляюць аб сабе і новыя праблемы. Адна з першых — у выглядзе «візіту ветлівасці» з боку каменданта інтэрната, які не кажа прама, але даволі недвухсэнсоўна намякае: утрымліваць дзіця ў інтэрнаце нельга. Забараняе санэпідэмстанцыя. Так, на самай справе. Шчасце бацькоў азмрочваецца пошукам прыватнай кватэры. Гэта як варыянт. Другі — маці ўзяць «акадэмічны». Але так не хочацца губляць год! Тым больш, калі муж і жонка — аднакурснікі. Але, як кажуць, становішча абавязвае.

Як ні круці — атрымліваецца замкнёнае кола вакол праблемы з жыллём. Вось аб чым сведчаць вынікі даследаванняў сацыялагічнай лабараторыі універсітэта, праведзеных сумесна з прафкомам. Адказы студэнтаў класіфікаваны ў чатыры асноўныя праблемы:

— матэрыяльныя цяжкасці (на што жыць);

— цяжкасці з жыллём (дзе жыць);

— псіхалагічныя цяжкасці (як жыць);

— цяжкасці з выхаваннем дзіцяці (як сумясціць бацькоўскія абавязкі з вучобай).

І вырашэнне ўсіх цяжкасцей упіраецца ў адно: забеспячэнне студэнцкіх сем'яў асобнымі пакоямі ў інтэрнатах. Што гэта так, будзе пацверджана ніжэй, а зараз хочацца засяродзіць увагу яшчэ на адным выпрабаванні, з якім сутыкаюцца маладыя муж і жонка — стацыянарнікі.

Па волі шэрагу прычын (паяўленне дзіцяці, даводзіцца падзарабляць) ён ці яна нерэгулярна наведвалі лекцыі. За пропускі строга ўшчувае дэканат. Сто працэнтаў гарантыі, што на экзамене ці на заліку выкладчык будзе патрабавальны да прыдзірлівасці...

Аднак практыка пераконвае: сямейныя студэнты займаюцца больш паспяхова. І нават не ў адной стыпендыі справа. Яшчэ ўчора хлопец ці дзяўчына пакутавалі ад няўмення правільна распарадзіцца часам, а зараз ашчаджаюць літаральна кожнай мінутай, паспяваюць зрабіць у два, тры разы болей за сваіх халастых аднакурснікаў.

А ці нельга даць сямейным студэнтам права вольнага наведвання лекцый? Асабліва маладым бацькам. Вядома, пры добрай паспяховасці і самастойным вывучэнні прапушчаных тэм.

У МІК — ПА ВОПЫТ

МІК — гэта Мінскі інстытут культуры. На сённяшні дзень, пэўна, адзіная ВНУ ў рэспубліцы, дзе сямейныя студэнты па-сапраўднаму адчуваюць клопат і ўвагу з боку рэктарата.

Калі ў 1982 годзе ўзнікла ідэя аддаць другі паверх у адным з інтэрнатаў пад засяленне студэнцкім сем'ям — спрэчкам не было канца. Меркаванні выказваліся розныя. Камендант В. С. Рудава ў думках развіталася са спакоем і парадкам на другім паверсе.

МАЛАДАЯ СЯМ'Я: ПРАБЛЕМЫ, РАЗВАЖАННІ, МЕРКАВАННІ

ЖАНЧЫНА Ц1 НЕ ЖАНЧЫНА

Такая амаль гамлетаўская пастаноўка пытання прымушала ва ўсе часы сур'ёзна задумвацца маладых людзей на парозе важнага жыццёвага выбару. Якое рашэнне прыняць? Асабліва калі ты студэнт і не маеш ні ўласнай жылплошчы, ні матэрыяльнай базы, ні прафесіі...

Да ўсяго высветлілася, што ў звычайнага студэнцкага інтэрната аказалася столькі гаспадароў, што ніхто нават і не падазраваў. І ў Інстытуце культуры, заручыўшыся падтрымкай абкома прафсаюза работнікаў асветы, адной з «курыруючых» установ, вырашылі ажыццявіць задуманае, як кажуць, на свой страх і рызыку.

Другі паверх інтэрната № 1 нічым асаблівым не адрозніваецца. Хіба дзіцячымі каляскамі на калідорах ды чысцінёй.

— Праблем з дзяжурствамі не ўзнікае,— гаворыць старэйшая паверха Сяргей Болбут,— кожны пакой ведае сваю чаргу. А чыста, як вядома, не там, дзе часта прыбіраюць, а дзе не смецяць.

У інстытуце заняткі арганізаваны ў дзве змены. Аднак камендант Валянціне Сцяпанаўне Рудавай добра вядома, у якіх пакоях зараз ёсць студэнты.

...Камендант пастукала ў дзверы блока, дзе жывуць дзве сям'і — Дзідаравы і Смольскія. Адчыніла Таццяна Дзідарава. Яе муж, Віктар, на занятках. Яны аднакурснікі. Карыстаюцца адным канспектам, які вядуць па чарзе. У маленькага сына, таксама Віктара, прарэзаўся першы зубок, малы капрызнічаў, таму маці вырашыла пасядзець з ім дома.

— З таго часу, як мы з Віктарам пажаніліся,— кажа Таццяна,— абодва сталі вучыцца лепш. Калі некаму аднаму не выпадае быць на лекцыі, другі абавязкова раскажа пасля, аб чым ішла размова на ёй.

Як высветлілася, Віктар і Таня часта ходзяць у кіно, тэатр, на канцэрты. Малога Віктара пакідаюць суседзям. На наступны вечар Генадзь і Кацярына Смольскія прыносяць ім сваю Леначку, а самі такім чынам таксама маюць магчымасць некуды схадзіць.

— Узаемавыручка — асноўная рыса студэнцкіх сем'яў,— гаворыць старшыня прафсаюзнага камітэта Яўген Барсукоў.

— Яны нават утварылі нешта накшталт «інтэрнацкіх ясляў». Калі ў некага другая змена, усе прыносяць да іх у пакой дзяцей, цацкі, бутэлечкі з малаком. Апоўдні падмяняюць добраахвотнага выхавацеля.

Застаецца толькі дадаць, што сямейныя студэнты ў Інстытуце культуры не толькі паспяхова займаюцца, але актыўна ўдзельнічаюць у грамадскім жыцці, што патрабуе нямала часу.

Як бачна, вырашэнне праблемы жылля само па саое зняло з парадку дня шэраг іншых праблем. Было б добра, каб наватарства студэнтаў Інстытута культуры атрымала распаўсюджанне ў іншых ВНУ рэспублікі. Тым больш, што гэта не патрабуе ніякіх дадатковых матэрыяльных ці якіх-небудзь іншых затрат. Галоўнае — жаданне і рашучасць зрабіць штонебудзь для аблягчэння жыцця студэнцкіх сем'яў.

Хаця гэта не заўсёды ўдаецца. Выступіў, напрыклад, камітэт камсамола факультэта прыкладной матэматыкі універсітэта з ініцыятывай арганізаваць у сваім інтэрнаце самакіраванне. Натуральна, што пытанні засялення сямейных студэнтаў стаялі ў ліку першых задач, якія патрабавалі неадкладнага вырашэння. Аднак, на жаль, з-за разыходжання думак у рознага роду «курыруючых» арганізацый ініцыятыва камсамольцаў патухла. А справа ўперлася ў літару закона, які не лічыць студэнта матэрыяльна адказнай асобай.

У нашых ВНУ рыхтуюць будучых кіраўнікоў вытворчасці. І там, куды яны прыйдуць пасля атрымання дыплома, чакаюць дзелавых, энергічных спецыялістаў. Такімі жадае бачыць сваіх выхаванцаў кожны выкладчык. Чаму ж праяўленні ініцыятывы так інтэнсіўна тушацца сёння ў тых, ад каго заўтра гэтых самых праяўленняў будуць чакаць?

ВЫХОЎВАЦЬ СЕМ'ЯНІНАЎ

ПАКУЛЬ ШТО гаворка вялася вакол студэнцкіх сем'яў. Надышоў час звярнуць увагу на іх непасрэдна. Якія б аргументы ні прыводзіліся на карысць шлюбу ў час вучобы, колькасць разводаў вымушае сур'ёзна задумацца. Так, за чатыры гады (з 1981 па 1984) у Мінску, дзе знаходзіцца дзесяць вышэйшых навучальных устаноў, распалася 339 сем'яў студэнтаў. Лічба не можа не насцярожваць. Асноўнай прычынай у «дыягназе» сацыёлагаў значыцца псіхалагічная нястыкаваць, непадрыхтаванасць да стварэння самастойнай сям'і.

У сярэдніх школах рэспублікі уключаны ў праграму факультатыўны курс «Этыка сямейных адносін», які чытаецца вучням 8-х класаў. Ці не наспеў час весці гутарку на падобныя тэмы са студэнтамі, якім яны найбольш блізкія і зразумелыя. Праўда, у БДУ арганізаваны цыкл лекцый «Інтымны свет сям'і» для агульнаўніверсітэцкай аўдыторыі. Аднак, думаецца, было б мэтазгодна мець праграмны курс так званага «сямейнага будаўніцтва», дзе б псіхолагі, урачы, юрысты, філосафы, эканамісты вялі гутаркі аб тых духоўных і матэрыяльных асновах, на якія павінна абапірацца сям'я. Бо, як сведчыць апытанне, у многіх маладых мужа і жонкі выклікае трывогу ўласнае «няўменне» рацыянальна размяркоўваць грошы, весці хатнюю эканоміку.

А таму займацца выхаваннем дарослых сем'янінаў патрэбна задоўга да таго, як прагучыць урачысты марш Мендэльсона.

В. ГРАМОВІЧ,
наш кар.

НА ПАЭТЫЧНАЙ ХВАЛІ

Николай ГАПОНЕНКО, студент физфака

* * *

Ветер дует на Кургане Славы,
Вьюга строчки на морозе пишет.
О войне не говорят стихами,
Говорят стихами о погибших.
Буквами лежат в Хатыни камни,
Будто пепел, за года остывший.
О войне не говорят стихами,
Говорят стихами о погибших.
Воронов давно согнали с поля,
Много ран осталось незаживших,
И всегда, наверно, будет больно
Говорить стихами о погибших.

* * *

Твои глаза такие, мама,
карие —
Такие же по цвету у меня —
Они не старые, они усталые.
И в них еще есть место
для огня.
Они из детства вновь глядят
с опаскою,
Что я простужен или плохо
спал.
Они мне были буднями
и сказкою.
Их взгляд в любимой я
всегда искал.
Я с болью видел ветер в них
взволнованный,
Когда то приходил, то уходил.
И сотни раз, в тиски беды
закованный,
Я только в них искал
источник сил.
Они — во мне, я никогда,
наверное,
И не пойму, кем был бы я
без них.
В предвидении трудного
мгновения,
Закрыв глаза, я снова
вижу их.

Міхась СКОБЛА, студэнт філфака

* * *

...Адабраны праўдзіва
і строга
Для аховы жаўна і алень,
Чорны бусел і лебедзь,
і стронга,
Зубр, блакітная елка,
жэнь-шэнь...
Пагражае ім небяспека
Вынішчэння, знікнення
навек...
А з глыбокіх падвалаў
і штрэкаў
Выпаўзаюць ракеты наверх.
І ў чаканні жахлівага мігу
Я ўсё чалавецтва малю:
«Занясіце ў Чырвоную кнігу
Непаўторную нашу зямлю!».

Сяргей ЧЫГРЫН, студэнт філфака

УДАВА

Чакала з вайны — не прыйшоў,
Чакае з вайны —
не прыходзіць.
І дзесяць гадоў прайшло,
І дваццаць гадоў праходзіць.
Наймае касцоў касіць,
Сама запрагае коней.
Партрэт на сцяне вісіць —
Такім маладым яго помніць.
Чакала з вайны — не прыйшоў,
Чакае з вайны —
не прыходзіць.
І дваццаць гадоў прайшло,
І трыццаць гадоў праходзіць.
Старэе, а ён — малады,
Такі, як тады на вяселлі.
На радасць яе,
на яго пекнату
Людзі шчасліва глядзелі.
Зычылі згоды, кахання, дзяцей
Каб нарадзілася многа...
У дом іх шчаслівы,
у радасны дзень
Уварвалася хмарай трывога...
Чакала з вайны — не прыйшоў,
Чакае з вайны —
не прыходзіць...
І трыццаць гадоў прайшло,
І сорак гадоў праходзіць...

Рашэннем рэспубліканскага журы хору народнай песні выкладчыкаў і супрацоўнікаў БДУ імя У. І. Леніна ў красавіку гэтага года прысвоена званне народнага.

ХОР НАРОДНАЙ ПЕСНІ выкладчыкаў і супрацоўнікаў універсітэта пачаў сваю гісторыю з 1979 года. Аматары-спевакі фізічнага факультэта, нібы заваяваўшы ганаровае права называцца лірыкамі, выйшлі пераможцамі ў аглядзе-конкурсе харавых калектываў універсітэта. Яны і цяпер, як ветэраны хору, не толькі колькасна складаюць яго аснову. Хор з кожным годам мацнеў, да яго далучаліся прадстаўнікі з іншых факультэтаў. Толькі фізфакаўцы Віктар Карнеевіч Ахраменка і Рэгіна Антонаўна Міхайлава па-ранейшаму ахвотна займаюцца арганізацыйнымі клопатамі. Не так проста ўдалося знайсці кіраўнікоў-спецыялістаў, не так лёгка было напачатку згуртаваць калектыў. Яны і цяпер з неаслабнай увагай сочаць за працай кожнага ўдзельніка, шукаюць папаўнення, разам з Ларысай Паўлаўнай Яноўскай наладжваюць гастрольныя паездкі па далёкіх і блізкіх маршрутах.

Дарогі, маршруты... Для сённяшняга калектыву ўсё пачыналася з канцэрта, прысвечанага 60-годдзю БДУ. Рэпертуар яшчэ быў невялікі. Хор уключылі ў шырокую праграму святочнага юбілейнага вечара, які праходзіў у Тэатры оперы і балета. Удзельнікі хору з гонарам успамінаюць, як сваё «хрышчэнне» прымалі яны на такой вялікай сцэне. Потым сталі традыцыйнымі выступленні ў дні свят ва універсітэце, на прадпрыемствах горада, у палацах культуры, у падшэфным саўгасе. У канцэртнай зале Інстытута культуры з асаблівай увагай слухаюць гэты калектыў спецыялісты-выкладчыкі: хор стаў базавым для правядзення практыкі студэнтаў-харавікоў. Мастацкі кіраўнік хору Ларыса Віктараўна Снапкова — выкладчыца гэтага ж інстытута — прадстаўляе нас сваім калегам, якія добразычліва аналізуюць кожны выкананы намі твор, крытыкуюць, падтрымліваюць, а часцей за ўсё хваляць, падбадзёрваюць, бачачы нашу самаадданую прыхільнасць да мастацтва, да народнай песні. Гэта так добра, што кіруе хорам прафесіянал-педагог. Л. В. Снапкова выхоўвае харавы калектыў, песню развучвае з такім майстэрствам, што рэпетыцыі сталі не толькі працай, але і змястоўным адпачынкам, узвышэннем душы, грунтоўнымі крокамі ў харавую

МАСТАЦКАЯ САМАДЗЕЙНАСЦЬ

ПЕСНІ ДАРОГ І ЖЫЦЦЯ

музычную культуру. Наш хормайстар Яніна Вікенцьеўна Пачыкоўская прайшла школу прафесійнага майстэрства пад кіраўніцтвам Л. В. Снапковай. Яна закончыла Інстытут культуры, не выпадкова трапіла ў наш калектыў. Песню ўзнімае не толькі голас, а харство душы, паэтычны настрой, які ніколі не пакідае Яніну Вікенцьеўну і які так неабходны нам у час рэпетыцый пасля клапатлівага працоўнага дня. Нашы сённяшнія здабыткі, наша перспектыва — справа прафесійнага майстэрства кіраўнікоў хору, яго канцэртмайстра Віктара Манкевіча.

Але зноў пра шляхі-дарогі, пра сустрэчы са слухачом. Першая наша прафсаюзная ўзнагарода — гастрольная паездка на Байкал. Там мы выступалі ў клубах, перад турыстамі. Сярод нашых слухачоў былі старажылы тых краёў, тыя, хто чуў беларускую песню ад сваіх бацькоў — колішніх перасяленцаў-землякоў. Расхвалявала іх родная песня, стараліся запомніць і мелодыю і словы, а на развітанне прасілі паўтарыць і перапісаць — і не толькі, як касіў Ясь канюшыну. Ім вельмі спадабаліся «Ой, сівы конь бяжыць», «У полі бяроза», «Ой, радзіла ж мяне маць», «Ці ўсе лугі пакошаны», «Пасаджу каліну ў полі».

З узмоцненым рэпертуарам мы ехалі на Салавецкія астравы. На палубе цеплахода «Татарыя» сабраліся турысты з розных гарадоў краіны. Мы дружна выйшлі ў сваім шыкоўным харавым убранні. Спявалі, стараліся, як толькі маглі, бо нас прынялі за прафесійных артыстаў, асабліва салістаў Віктара Ахраменку, Ларысу Бярозкіну, Святлану Карасцялёву. Тут, як нідзе раней, мы адчулі, што хору патрэбны дуэты, групавыя выступленні і мастацкае чытанне. Бо раней, на сваёй сцэне, мы выступалі ўперамежку з народным танцавальным ансамблем «Крыжачок» і дзіцячай студыяй універсітэта. Той рэйс «Татарыі» быў песенны. Запомніліся белыя ночы, чайкі над хвалямі сцішанага мора, сонечны агніста-чырвоны шар над самай вадой. А на сэрцы шчымлівая радасць: нашы песні, падхопленыя ўсімі турыстамі, ветрам і дружбай акрыленыя, ляцелі ў прастор. Нам зайздросцілі, дзівіліся нашаму энтузіязму, а мы ганарыліся сваёй роднай песняй, мацнеў у кожнага абавязак любіць і шанаваць яе. За такі змястоўны адпачынак мы маем граматы Архангельскага параходства.

Хору хочацца мець уласную танцавальную групу. Пакуль што сваімі сіламі многія песні аздобілі харэаграфічным арнаментам. Дынамічней заспяваліся рускія народныя песні «Рамада» і «На гары, гары бяроза». Фальклорны ансамбль жанчын выводзіць карункавыя ўзоры, выконваючы песню «Туман пры даліне», мужчынская група хору з поспехам інсцэніруе беларускую народную песню «Пасадзіў я рэпку». У хаўпаездка ў Міёры, у добра вядомае сваім самадзейным мастацтвам Перабродддзе. Там слухач асобы, чуе кожную нотку, суладнасць многагалосага выканання. Паслухае і не пашкадуе слоў для крытыкі. Глядзельная зала сабрала былых удзельнікаў мастацкай самадзейнасці, іх маладзейшую змену, людзей розных узростаў — усіх улюбёных у беларускую народную песню. Пасля канцэрта трапляем у акружэнне гаманкіх і цікаўных слухачоў: выступленнем тут не абыдзешся, трэба абавязкова памеркаваць, згадзіцца або не згадзіцца з заўвагамі. «Ды вы ж,— гаворыць нам былы ўдзельнік хору,— спяваеце, як у нас, як і мы. Народная песня, чуеце, самая таленавітая». А гэта ўжо да нашай вядучай, звонкагалосай Людмілы Ушаковай: «Як крыўдна слухаць, калі аб'яўляецца, што песня выконваецца ў апрацоўцы або песня апрацавана, ну няхай сабе і кампазітарам. Бывае так апрацуюць, што не пазнаць народнай песні. І слухаць не хочацца. У вас усё так хораша. Люблю, калі добра чуваць басы. Дзякую!» Гэта была і заўвага, і найлепшая ацэнка. Мы яе чулі не ўпершыню: спяваеце, як у нас, па-народнаму, не перапрацоўваеце на свой лад.

Сёння хор пашырае і паляпшае свой рэпертуар. Улічваем патрабавальнасць і музычную культуру слухача. Да таго ж рэпертуар павінен быць самы разнастайны. Для ветэранаў Вялікай Айчыннай вайны Уздзенскага раёна мы пастараліся прывезці песні ваеннай і партызанскай тэматыкі: «Ой, туманы мои», «Хлеб всему голова», «Песня аб Брэсцкай крэпасці». Трымаемся адной, сваёй лініі — хор павінен быць хорам народнай песні.

...На парадку дня застаюцца пастаянныя харавыя справы, якія выводзяць нас на шлях грунтоўнай сталасці. У гутарцы з журналістамі Л. В. Снапкова так ахарактарызавала сутнасць цеснага далучэння да народнай песеннай творчасці: «Паездкі, запрашэнні выступіць — для нас як свята. А будні — гэта праца, праца сістэматычная, шчырая. Наладжваем кантакты з харавымі калектывамі, не хочацца паўтарацца, і таму шукаем сваё, што надасць нам хоць трошкі прыкметную самабытнасць. Гэта, у першую чаргу, залежыць і ад рэпертуару. Стараемся пабываць на вясковых вячорках, запісваем пачутыя песні, вывучаем народныя святы — дажынкі, гуканне вясны, вясельныя абрады. Варта каму з удзельнікаў наведаць сваю родную вёску, як паяўляюцца амаль што гатовыя кампазіцыі то палескага вяселля, то віцебскай жаніцьбы Цярэшкі, то іскрыста-радаснага столінскага кірмашу. У песні і руху мы можам паказаць гэта на сцэне. Не з шырокім размахам, а ў такім варыянце, што пад сілу нашаму калектыву. Інсцэніраваны паказ жартоўнай, лірычна-бытавой народнай песні стварае ў наш час своеасаблівы фальклорны жанр, у ім мы і знойдзем сваю самабытнасць».

Клічуць нас новыя дарогі, чакаюць сустрэчы з новымі песнямі.

М. КАВАЛЕНКА,
удзельнік хору.

АУТАГЕННАЯ ТРЭНІРОЎКА

Вучыся кіраваць САБОЙ

(Заканчэнне. Пачатак у №№ 14, 15, 18).

Калі ў час прагаворвання славесных формул уяўляць стан цяжару і цяпла ў пэўных мышцах цела вам цяжка, ёсць дапаможныя прыёмы, якія выклікаюць гэтыя ўяўленні. Напрыклад, вазьміце ў рукі які-небудзь цяжкі прадмет. Падыміце яго на выцягнутых руках і трымайце як мага больш. Ужо праз 30 — 40 секунд у вас узнікне адчуванне неймавернага цяжару гэтага прадмета, але напружце сваю волю і пастарайцеся ўтрымаць яго больш. І вось граніца — больш утрымліваць прадмет няма сіл. Апусціце. Звярніце ўвагу на рукі — яны цяжкія, а мышцы расслаблены, прычым расслабіліся адвольна. Разам з расслабленнем машц прыйшло і адчуванне цяжару і цяпла — рукі сталі цёплымі і цяжкімі.

Пастарайцеся запомніць гэтыя адчуванні, а ў час прагаворвання формул уявіць іх.

Ёсць яшчэ адзін прыём, які дапамагае ярка ўявіць цяжар і цяпло ў мышцах цела, а значыць і расслабіць іх. Для гэтага пастарайцеся ўявіць, што вы нясеце ў руках нешта цяжкае... Рукі ўжо змарыліся, але неабходна данесці гэты цяжар да нейкага вызначанага месца... Вы паскараеце крок... Шпарчэй... Яшчэ шпарчэй... І вось доўгачаканае месца... З палёгкай апускаеце ношу на месца... Цяпер заслужаны адпачынак і... уздых палёгкі... Устрахнулі рукамі... Пасля таго, як вы ўявілі гэту карціну, адразу ж сядзьце, пакладзіце рукі на калені... Цяжкія, стомленыя рукі адпачываюць. Мышцы адвольна расслабіліся, а рукі сталі цяжкія і цёплыя.

Калі вы будзеце сістэматычна трэніравацца, то зможаце без цяжкасцей выклікаць у сябе стан расслаблення і спакою. Гэтыя практыкаванні вельмі эфектыўныя для барацьбы з бяссонніцай. Калі вы ўзбуджаны, пабочныя і непрыемныя думкі «лезуць у галаву» і не даюць заснуць, пастарайцеся ўявіць лес, поле, луг, рэчку, мора, роўнядзь вады.

Гэтыя ўяўленні ўзмацніце славеснымі формуламі:

Я спакойны... Я зусім спакойны...
Я адпачываю...
Прыемны адпачынак...
Адпачывае кожная клетачка
майго арганізма...
Адпачывае кожны мускул,
кожны нерв...
Я адчуваю прыемны адпачынак цела...
Я спакойны... Я зусім спакойны...
Раніцой праснуся свежы і бодры...
Прачнуся добра адпачыўшым...
Прачнуся з добрым самаадчуваннем...
Я спакойны...
Я зусім спакойны...
Прыемны, цёплы цяжар ахутаў мяне,
быццам пакрывалам.

Калі неабходна падрыхтавацца да работы, то раніцай і днём, а калі і вечарам прымяняюць мабілізуючыя, танізіруючыя фразы, якія вымаўляюцца толькі пасля таго, як вы выклікалі стан спакойнага, раўнамернага дыхання, расслаблення, цяжару і цяпла:

Я спакойны... Я зусім спакойны...
Я добра адпачыў і набраўся сіл...
Адпачыла кожная клетачка
майго арганізма...
Адпачыў кожны нерв...
Адпачыў кожны мускул...
Свежасць і бодрасць напаўняе мяне...
Дыханне глыбокае, роўнае і спакойнае...
З кожным удыхам свежасць і энергія
ўліваюцца ў мой арганізм...
Я сабраны і ўважлівы...
Упередзе плённы працоўны дзень...
Я зараджан энергіяй...
Я ўсміхаюся сабе...
Воля сабрана, як пружына...
Раз... два... устаць!

Пасля гэтых фраз неабходна рэзка ўстаць, пацягнуцца і зрабіць некалькі дыхальных і фізічных практыкаванняў.

Вось і падыходзіць к канцу апісанне асноўных практыкаванняў аутагеннай трэніроўкі, ці псіхагігіенічнай гімнастыкі. Засталося адно найбольш цікавае і разам з тым найбольш складанае практыкаванне, выклікаючае «прахалоду ў вобласці лба». Яно адносіцца да мабілізуючых практыкаванняў. Яркае ўяўленне прахалоды ў вобласці лба і скроняў карысна выклікаць людзям разумовай працы, асабліва пасля працяглай і напружанай працы, для ліквідацыі цяжару ў галаве і зняцця стомленасці ва ўсім целе.

Напрыклад, уявіце сябе ў гарачае надвор'е... Лёгкі ветрык абдаў вас ад стаячага насупраць вентылятара... Ці вы выставілі галаву з акна хутка едучага транспарту... Для ўзмацнення ўяўлення прахалоды ў вобласці лба выкарыстоўвайце наступныя фразы:

Я спакойны...
Я зусім спакойны...
Я адчуваю, што скура лба стала больш
адчувальнай...
Я адчуваю рух паветра ў пакоі...
Халаднаваты вецярок абдае мой лоб...
Мой лоб прыемна халаднаваты...
Я адчуваю прыемную прахалоду
ў вобласці лба...
Мой лоб абдае прыемны
вецярок ад вентылятара...
Я адчуваю прыемную
прахалоду ў вобласці лба...
Прыемная прахалода лба...
Я спакойны...
Я зусім спакойны...
Раз... два... устаць!

Поспехаў вам, сябры, у авалоданні навыкамі аутатрэнінга.

Г. МАЗО,
урач-псіхатэрапеўт.

БЕЛАРУСКІ УНІВЕРСІТЭТ

Мінская паліграфічная фабрыка «Красная звезда» МВПА імя Я. Коласа.

30 мая 1985 г.

Зак. 2529. АТ 13874.

220080, МІНСК-80, УНІВЕРСІТЭЦКІ ГАРАДОК, ГЕАГРАФІЧНЫ КОРПУС, п. 3.

ТЭЛЕФОН 20-68-27.

В. а. рэдактара
З. А. АЛЯШКЕВІЧ.